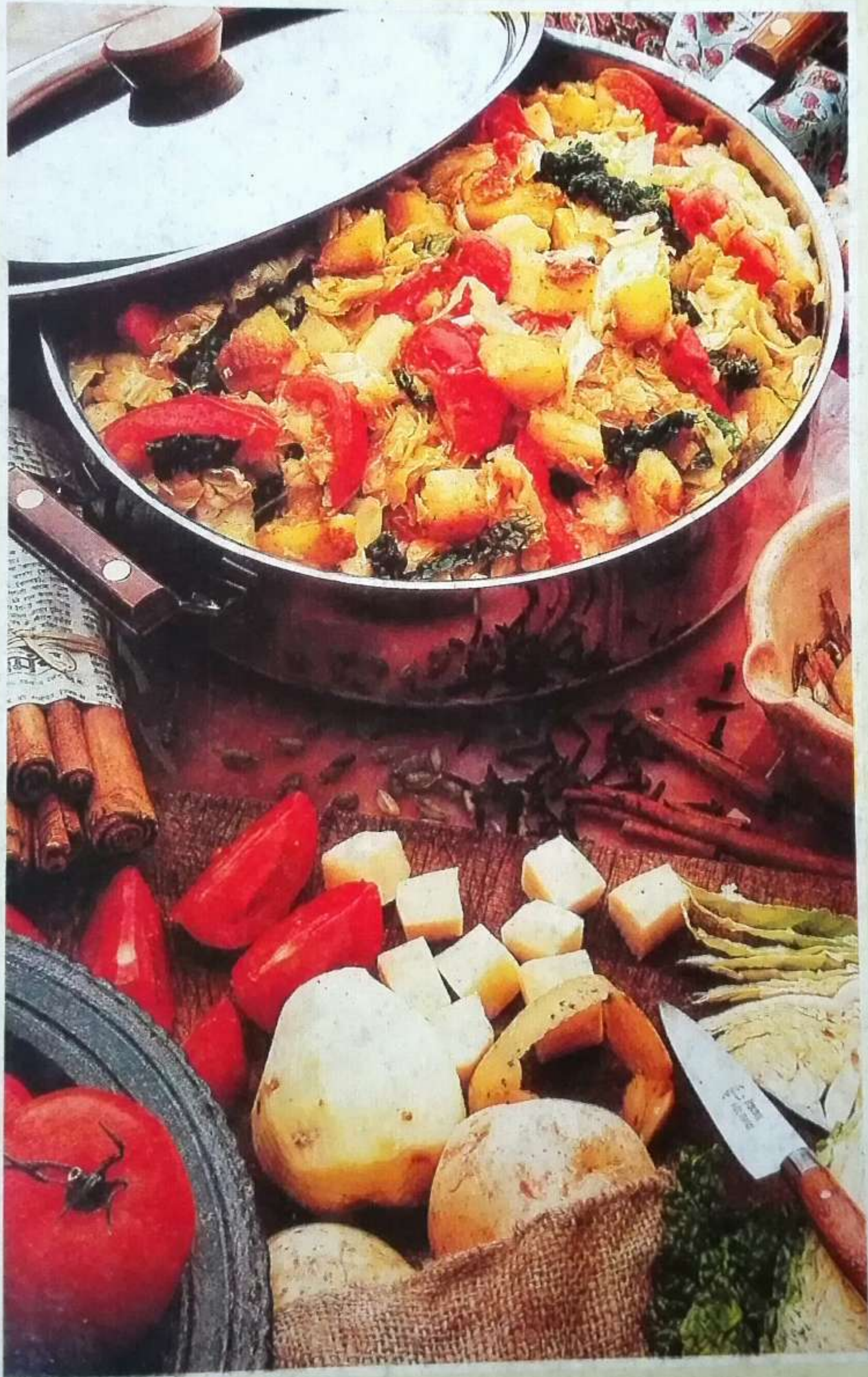
COCINA VEGETARIANA INTEGRAL

2



SANO, RICO Y SABIO



Centro Cultural
El Armonista *Presenta...*

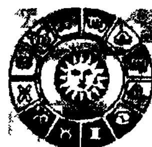
SEMINARIOS Y TALLERES A SU ALCANCE

CLASES DE YOGA:



Terapias de relajación para eliminar el stress, ansiedad y enfermedades. Obtenga armonía en cuerpo, mente y alma con ejercicio de yoga y desarrolle más energía

ASTROLOGÍA:



Sabia Ud. que la posición de los astros en el universo coinciden con su personalidad, naturaleza y las emociones. Conozca los métodos paso por paso...

CONOZCA SU CARTA NATAL:



Sabía Ud. que las personas que se sienten heridas con facilidad, que son desenfrenados, irritables, nerviosos, demasiados obstinados o temperamentales tiene que ver con la posición de los astros.
Consiga ahora mismo su Carta Natal.

PLANTAS QUE CURAN:



Descubra las maravillas, bondades y cualidades de las plantas, que la naturaleza nos brinda, que ayudan a conservar la salud y protejerlo de los males más comunes.

COCINA VEGETARIANA:



Agregue a su menú diario deliciosos, sanos y exquisitos platos de la alimentación natural.
¡Qué su alimento sea su medicina ..!

DANZA DE LA INDIA:



Conozca el arte de expresarse a través de los movimientos rítmicos orientales y desarrolle confianza en si mismo, armonía y firmeza para expresar sus comunicaciones.

TEATRO:



Desarrolle identidad, personalidad, espontaneidad y la habilidad de comunicarse a través del teatro y expresión corporal.

LLAMENOS AL: 426-5279 / 426-1956

INFORMES E INSCRIPCIONES

C.C. El Armonista: Jr. De la Unión 541, Cercado de Lima
Otros Centros en Lima: Av. Javier Prado Este 185, San Isidro. Telf.: 421-5722
Jr. Callao 480, Cercado de Lima. Telf.: 426-3305
Cusco: Kero 263. Telf.: 084-229358
Chiclayo: Vicente de la Vega 936. Telf.: 074-238577
Escribanos al: *E_mail:elarmonista@hotmail.com*
Visitenos en: *Http: //www.elarmonista.com*

INTRODUCCION

Más allá de los intereses de la salud, la psicología, la economía, la ética y aún el karma, el vegetarianismo posee una dimensión espiritual más elevada que puede ayudarnos a desarrollar nuestra apreciación natural y amor por Dios. Existe en la gente una tendencia a olvidar una verdad básica de la naturaleza: no es el hombre sino Dios quien produce el alimento.

Hay algo místico en la forma en que crecen los alimentos: usted pone una pequeña semilla en la tierra, esta germina y por la misteriosa fuerza viviente dentro de ella, aparece una fábrica de alimentos, una planta de tomate produce docenas de sabrosos tomates rojos, un árbol de manzanas produce una enorme cantidad de dulces manzanas, etc. Ningún equipo de científicos en ninguna parte ha inventado todavía algo tan asombroso como la más simple creación verde de Dios.

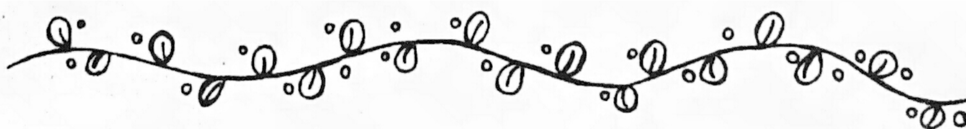
Una vez que admitimos que la vida proviene de la vida, es razonable suponer que toda la vida se origina de una misma fuente viviente, el único Señor Supremo, conocido por los musulmanes como Alá, por los cristianos como Jehová, por los judíos como Yahve y por los seguidores de los Vedas como Krishna.

Entonces, por lo menos deberíamos ofrecer nuestros alimentos a Dios como una cuestión de gratitud. Cada religión tiene su proceso de acción de gracias, pero el sendero señalado en las escrituras Védicas es único, ya que la ofrenda de alimento al Señor es parte de un proceso altamente desarrollado de yoga, que ayuda al practicante a establecer su relación amorosa personal con Dios. Esto se llama Bhakti - Yoga.

Sin embargo, una vez que admitimos que Dios nos ha creado, no podemos negar razonablemente que El Mismo posea todos los atributos de una personalidad con forma y apariencia específicas, y todos los poderes y habilidades de los diferentes órganos y sentidos- Es ilógico suponer que la creación de dios puede de alguna forma sobrepasar a su creador.

Cuando comprendemos la identidad personal de Dios, se hace más fácil meditar en El, especialmente cuando le ofrecemos el alimento. Debido a que Krishna es supremamente poderoso y completamente espiritual todo lo que se pone en ccntacto con El también se vuelve puro y espiritual.

Por ejemplo, el sol, puede destilar agua pura y fresca con sus poderosos rayos, de un lago contaminado. Si un objeto material como el sol puede actuar de esta manera, entonces podemos imaginarnos la potencia purificante de Dios, quien ha creado sin esfuerzo millones de soles.



TRATAMIENTO PARA LA OBESIDAD O EXCESO DE PESO

El exceso de peso o la obesidad es una enfermedad, por lo tanto requiere de muchos cuidados para poder restablecer la salud tanto físico como mental. La curación de un cuerpo dañado por las toxinas, productos químicos etc., puede exigir semanas, meses o incluso años de atención, para ello es conveniente poner en práctica unas cuantas cosas. Se debe cuidar sobre todo la alimentación, practicar ejercicios físicos no violentos como Hatha Yoga - Taichi o largas caminatas periódicamente, tomar baños de sol y lograr tener un buen descanso. Lo más importante es llevar una vida sana.

La dieta que le sugerimos es de dos semanas estrictas. La primera semana usted utilizará sólo alimentos que desintoxiquen sus órganos limpiando el hígado, estómago, intestinos y la segunda semana estaremos forzando al cuerpo a quemar los excesos, tejidos grasos, alivianar la sangre de colesterol, ácido úrico, etc.

UNA PERSONA FUMADORA PUEDE INTENTAR DEJAR DE FUMAR CON ESTA DIETA QUE LE DESINTOXICARA TODO SU CUERPO DEL TABACO Y LE QUITARA LA ANSIEDAD.

Queremos que nuestros recetarios sirvan a modo de información, sean prácticos y de fácil uso. Un recetario se complementa con el otro las sopas por ejemplo usted las encontrará en la revista N° 1.

Cambie su alimentación con entusiasmo, emplee un pensamiento positivo y no espere hasta el lunes para comenzar la dieta.

Cuando esté decidido a empezar trate de no tener en el medio los días festivos, cumpleaños, etc. que sólo van a poner en dificultad su dieta.

Alimentos Naturales

Se puede ir uno acostumbrando poco a poco a hortalizas y verduras que antes no toleraba.

Algunas personas no toleran bien las espinacas, las nueces, las cebollas u otras verduras y hortalizas. En ese caso, deberán irlas introduciendo gradualmente en sus comidas.

Los zumos de frutas y verduras constituyen un magnífico medio de ir introduciendo poco a poco los alimentos crudos. No obstante, cuando el intento de introducir un alimento natural haya fracasado, lo mejor será esperar.



CLASIFICACION DE LOS ALIMENTOS

Alimentos Recomendados

Todas las frutas del tiempo, sean dulces o ácidas.

Todos los frutos secos, siempre que hayan sido secados al sol.

Todos los cereales, trigo integral, cebada con cáscara, arroz integral, centeno, avena, maíz, pan de trigo integral hecho en casa, crema de cereales (ver receta arroz socado), galletas hechas con harina integral, pan de centeno.

Todas las verduras y hortalizas, tanto crudas como hervidas, en sopas, caldos, etc.

Las plantas aromáticas.

Las aceitunas negras.

El aceite, preferentemente de oliva, pero en cualquier caso vegetal.

La sal de mar.

La miel, a ser posible de montaña, o miel de romero.

Los zumos de frutas: conviene que sean naturales y tomados en ayunas; el de limón debe mezclarse con agua; el de zanahoria es especialmente recomendable.

Las infusiones de hierbas, tomillo, romero, boldo, manzanilla, menta, etc.

Alimentos Perjudiciales

Toda clase de carnes.

Todos los tipos de grasas animales o fabricadas industrialmente.

La mantequilla pasteurizada y los aceites fabricados de modo antinatural.

Los caldos de carne.

El pescado.

El pan no integral y todos los productos elaborados con harina refinada.

El arroz sin cáscara y los cereales no integrales.

Los azúcares y edulcorantes industriales.

La sal refinada, la pimienta.

La leche.

Las verduras y hortalizas deshidratadas y todos los frutos secados artificialmente.

Todas las bebidas alcohólicas, las sustancias químicas y el tabaco.

CONSEJOS DIETETICOS GENERALES

- Se debe beber poca agua o ninguna en las comidas.
- Se deben masticar y ensalivar los alimentos.
- Debe uno comer con el ánimo tranquilo.
- No se debe comer sin hambre.
- No se deben tomar alimentos demasiado calientes ni demasiado fríos. (Heladòs)
- No debe abusar de salsas o condimentos.
- No debe echarse azúcar en las frutas, leche o queso.

MENU PARA LA PRIMERA SEMANA

MENU

Desayuno
- Fruta fresca 1/2 kilo
- 4 rodajas de pan de trigo integral con miel
- Una infusión de tomillo

Almuerzo
- Ensalada cruda (de color verde)
- Caldo espeso de verduras
- Queso o leche agria
- 2 rodajas de pan integral
- Uvas pasas de postre

Cena
- Ensalada cruda
- Frutas frescas
- Infusión de tomillo

MENU

Desayuno
- Ensalada de frutas (sin plátanos y sin azúcar)
- 1 yogurt natural sin sabor
- Si lo desea endulce con 1 cucharadita de miel
- Infusión de romero

Almuerzo
- ensalada cruda
- Crema de arroz integral (vea arroz socado)
- 2 rodajas de pan integral

Cena
- Sopa de verduras desintoxicante (consulte nuestro recetario Nº 1)
- 2 rodajas de pan integral con queso
- Infusión de romero

MENU

Desayuno
- Licuado de fruta con leche descremada sin azúcar.

Almuerzo
- Puré de zapallo con 1 sola papa
- Ensalada cruda
- Infusión de manzanilla

Cena
- Ensalada cruda
- Caldo de verduras
- Algún postre hecho en casa con azúcar rubia
- Infusión de manzanilla

MENU

Desayuno
- Frutas frescas
- Infusión de boldo

Almuerzo
- 1 porción de arroz integral
- Verduras cocidas al vapor como frejoles verdes, zanahorias, brócoli, acelgas, rociadas con aceite de oliva.

Cena
- Galletitas integrales
- Infusión del boldo



MENU

Desayuno
- Ensalada de frutas con nueces, almendras y uvas pasas

Almuerzo
- Ensalada cruda
- Tarta de frejoles verdes (ver recetario N° 1)
- Infusión

Cena
- Sopa crema de tomates
- Infusión

MENU

Desayuno
- Frutas frescas
- Infusión de boldo

Almuerzo
- Ensalada de repollo crudo, lechuga americana y aceitunas negras
- Papas fritas para hepáticos (consultar recetario N° 1)

Cena
- Frutas frescas
- Yogurt natural
- Infusión de boldo

No hay muchas formas de alimentarse si no sólo dos, la buena y la mala, lo que es aplicable a todo el mundo, sean gordos o flacos.

Siempre todos los días tome en ayunas una taza de agua tibia con 2 limones exprimidos y miel.
Fruta puede comer toda la que desee hasta 1 kilo por día. Por supuesto sin agregar azúcar ni sacarina y la infusión sólo 4 veces al día, trate de no consumir agua.
Condimente las ensaladas con sal, limón u aceite de oliva que también es desintoxicante.
Esta es una dieta que desintoxica, por lo tanto durante su práctica puede sufrir fuertes dolores de cabeza, flojedad intestinal o algún malestar en los órganos digestivos, pero todo esto es parte de la desintoxicación, trate de recurrir a métodos naturales y no asustarse y medicarse con productos químicos que van a echar atrás la dieta.

LA SEGUNDA SEMANA

Durante 3 días consuma sólo frutas, todas las que desee, ninguna otra cosa más. No consuma líquidos de ninguna índole. Puede elegir una sola fruta para cada día o varias en el mismo día, trate de no mezclar en el mismo momento las frutas, si come manzanas y quiere comer uvas por ejemplo deje pasar una horas.

Al cuarto día rompa el ayuno de frutas con ensaladas crudas y sopas de verduras. Luego después de este menú a su estómago se le habrá reducido el tamaño así que aproveche para seguir con una dieta sana sin carnes, grasas ni azúcares refinados.

En nuestros recetarios encontrará la forma de seguir una alimentación sana y natural no le tenga miedo a las harinas siempre que sean integrales, haga usted mismo el pan, galletitas, tartas, empanadas.

Consuma siempre azúcar rubia o miel, lógicamente midiendo la cantidad. Siempre prefiera el arroz integral al arroz blanco. Usted puede seleccionar los alimentos con menos caloría en las tablas de composición química de los alimentos que encontrará en nuestra revista Nº 1.



La sobriedad es una de las condiciones esenciales delabuena salud.
Comer sobriamente es la manera de conservar el organismo fuerte y resistente.
Un exceso de comida que sobrecarga la capacidad de asimilación,
no consigue sino recargar el organismo de productos tóxicos y superfluos.



CEREALES Y LEGUMBRES



Se encuentran en la base de la alimentación de casi todos los pueblos. De hecho constituyen el signo distintivo de una civilización: La civilización occidental es la civilización del trigo, la oriental del arroz, y la americana fue la del maíz.

Los cereales integrales son alimentos casi completos puesto que contienen los elementos -plásticos, energéticos y minerales- que el hombre necesita encontrar en la alimentación.

Pero las substancias de mayor valor -proteínas, grasas, sales minerales y vitaminas- se encuentran en la superficie de los cereales y en el germen.

Los cereales refinados y pulidos conservan el almidón y algo de albúmina. Por esto debe tratarse en lo posible de consumir cereales enteros, trigos y harinas integrales, arroz integral, maíz, etc.

El trigo puede emplearse como el arroz. El trigo entero debe remojarse previamente. Pero el trigo partido llamado "burgo" puede cocinarse directamente, indistintamente en platos dulces o salados.

En el comercio se encuentran precocidos (copos de trigo, arroz, maíz, etc.) muy útiles para confeccionar platos nutritivos y de preparación rápida.

PLATO DE ARROZ VERANIEGO

2 Cucharadas de aceite vegetal
1 taza de zapallo cortado
100 gramos de frejoles verdes
250 gramos de arroz integral
2 tomates cuarteados
50 gramos de mantequilla
1 pimiento
100 gramos de habas
1/2 col
650 mililitros de caldo vegetal
sazonado al gusto
queso rallado (opcional)

Calentar el aceite en una cacerola grande y freír suavemente las rodajas de pimiento durante unos minutos

Añadir el zapallo en rodajas, las habas, los frejoles verdes troceados y la col, mezclar bien.

Tapar la cacerola y cocer suavemente unos 5 minutos más. Añadir el arroz y cocer brevemente. Añadir el caldo y seguir cociendo hasta que el arroz esté tierno y el líquido haya sido absorbido.

Añadir los tomates cuarteados y dejar la cacerola a fuego lento un minuto más, para que se calienten sin llegar a cocerse. Apartar del fuego, añadir la mantequilla para que se funda y de al arroz una capa cremosa. Poner en una fuente calentada, añadir los poros como guarnición y servir inmediatamente. El queso rallado se puede tener en la mesa para añadirse individualmente.

TRIGO AL HORNO

250 Gramos de trigo
1 pimiento grande
sazonado al gusto
50 gramos de queso rallado
un buen pellizco de pimienta
50 gramos de mantequilla
570 mililitros de caldo vegetal
140 mililitros de yogur natural
aproximadamente

Lavar el trigo y secar bien.

Fundir la mitad de la mantequilla en una cacerola y saltear ligeramente el pimiento hasta que empiece a ablandar; luego poner a un lado. Añadir el resto de la mantequilla a la cacerola con el trigo y cocer unos minutos hasta que dore ligeramente. Añadir el caldo, sazonar al gusto, llevar a ebullición, cubrir y cocer a fuego lento 15 minutos, o hasta que la mayor parte del caldo haya sido absorbida. Colar el exceso del líquido.

Añadir el pimiento y suficiente yogurt para hacer cremosa la mezcla.

Poner a cucharadas en una fuente del horno y espolvorear con el queso rallado y la pimienta. Hornear durante 20 - 30 minutos, o hasta que se asiente.

LENTEJAS

250 Gramos de lentejas
2 tallos de apio, troceados
3 cucharaditas de harina de soya
hoja de laurel
sal marina
1 kilo de tomates
1 pimiento verde, troceado
2 cucharadas de aceite
nuez moscada

Lavar bien las lentejas y ponerlas en una cacerola con los demás ingredientes.

Cubrir y cocer a fuego lento hasta que estén blandas y esponjosas (quizás haga falta añadir algo más de líquido durante la cocción).

Servir caliente con vegetales o arroz, o con una ensalada fría.

GARBANZOS CON SALSA BLANCA

2 Tazas de garbanzos remojados
toda la noche
1/2 litro de salsa blanca

Poner a cocer los garbanzos, cuando hiervan, bajar el fuego y dejar cocer 1 hora; cuando estén tiernos agregar la sal.

Preparar mientras la salsa blanca y luego licuar los garbanzos colados con la salsa blanca. Poner a cocer por espacio de 10 minutos. Si es necesario agregar agua. Se sirve caliente decorado con perejil.

SALSA BLANCA: Poner a hervir 1/2 litro de leche, sal, nuez moscada y una cucharadita de mantequilla, cuando rompa el hervor agregar 2 cucharadas de maizena disuelta en agua, revolver y dejar cocinar hasta que espese.

ENSALADA DE LEGUMBRES

Aderezar con sal, aceite, limón cualquier tipo de legumbres (lentejas, garbanzos, frejoles). Añadir perejil, tomates picados si lo desea y mayonesa natural.

ARROZ SABROSO

2 Zanahorias ralladas
1 pimiento picado
2 cucharadas de ghee o aceite
1 taza de arroz integral
sal de mar

Soasar en el aceite la zanahoria y el pimiento. Agregar el arroz previamente lavado y 2 1/2 tazas de agua. Agregar sal.

Cocinar en fuego fuerte hasta que hierva y luego bajar la llama. Cocer sin destapar por espacio de 45 minutos.

SOPA "DAL"

1 Taza de frejoles chinos
6 arvejas partidas
7 tazas de agua
2 tomates
5 cucharadas de ghee o aceite
limón
1/2 cucharada de comino
1/2 ají picado
1 cucharada de sal
perejil picado
1 pimiento picado.

Ponga el agua a hervir en una olla mediana. Una vez hervida ponga los frejolitos previamente lavados y cocínelos 30 minutos. En una sartén, fría el pimiento picado fino y el comino, luego de unos minutos agregue el ají picado sin semilla, agregue el tomate picado y deje cocer 3 minutos. Cuando los frejoles hayan reventado y estén blandos, póngales sal, vierta el preparado de la sartén en la olla y déjelo hervir por espacio de 5 minutos al final agregue el perejil. Sírvalo caliente y agregue limón.

LOCRO

6 Choclos
1 tajada de zapallo
1 cucharada de azúcar
3 tomates
1 pimiento
sal, aceite

Soasar en aceite el pimiento picado. Agregar los tomates picados, la sal y el azúcar. Desgranar los choclos con cuchillo y añadirlos a la preparación. Añadir luego el zapallo cortado en dados y un poco de agua. Cocinar tapado a fuego lento.

CARBONADA VEGETARIANA



3 Cucharadas de aceite
1 trozo de zapallo
4 cucharaditas de carne de soya remojada
1/2 taza de arroz
1/2 taza de agua
sal

2 papas
1 zanahoria
1 tomate
2 zapallitos italianos
3 choclos

Rehogar en una cacerola con aceite, la zanahoria picada. Cuando estén blandas agregar el tomate deshecho, las demás verduras cortadas en dados grandes, los choclos en trozos chicos, el arroz, la soya y el agua. Cocinar a fuego lento hasta que esté cocido. Servir caliente.

FREJOLES VERDES CON ARROZ INTEGRAL

1 1/2 kg. de frejoles verdes
50 grs. de mantequilla
1/4 kg. de tomates picados
1 cucharadita de ají molido
1 cucharada de perejil picado

1 1/4 lts. de caldo de verduras casero
2 tazas de arroz integral
2 papas medianas
sal y pimienta

Derretir la mantequilla, agregar el ají molido, el perejil y luego los tomates, y cocinar los frejoles verdes en el caldo.

Por otro lado tostar el arroz y agregarle el caldo. Agregarle las papas cortadas en daditos y dejar cocinar. Sazonar con sal y pimienta a gusto. Antes de servir dejar reposar un momento.

FREJOLES CON GLUTEN

1/2 kg. de frejoles remojados de la noche anterior
4 tomates licuados
1/2 kg. de gluten
80 grs. de mantequilla

1 cucharada de orégano
1/2 cucharadita de pimienta
1 cucharada de sal
1/2 cucharadita de comino

Cocine en agua salada los frejoles hasta que estén blandos. Por otro lado, derrita la mantequilla y agréguele los condimentos. Dórelos por un segundo y añada el tomate. Deje que se cocine hasta que se logre una salsa jugosa. Una vez que los frejoles estén blandos, agréguele el tomate y el gluten. Cocine hasta que el gluten esté esponjoso. Sirva caliente.

(La receta del gluten está en la revista N° 1)

ARROZ SOCADO

2 Tazas de arroz integral
1 cucharada de sal marina
4 1/2 tazas de agua

Se pone el arroz seco en la licuadora y se pone a funcionar la máquina unos segundos, luego se apaga hasta que todos los granos estén partidos. Luego se pone en una olla (si fuera de fierro mejor) junto con el agua y la sal a fuego fuerte, cuando rompe el hervor se baja el fuego al mínimo y sin destapar la olla se deja cocer 40 minutos más.

Obtendrá una crema de arroz que puede acompañar con vegetales o ensaladas.

El arroz socado tiene la propiedad de limpiar nuestro estómago, hígado e intestinos. Es recomendado para una dieta desintoxicante, para cualquier caso de intoxicación, descompostura intestinal, etc.

Por ser tan fácil la digestión se aconseja preparar de esta forma el arroz para que coman los niños.

Para una cena liviana prepare un cereal y acompáñelo con un caldo de verduras y pan integral. Consulte nuestra revista N° 1.

GHEE o Mantequilla Clarificada

La mantequilla por lo general está compuesta de un 80% de grasa. 18% de agua y 2% de sólidos de proteínas.

Si usted cocina lentamente la mantequilla el agua se evapora y los sólidos se separan de la grasa. Finalmente obtendrá un líquido dorado que puede utilizar para freír.

La ventaja del ghee es que no humea, burbujea, ni se quema a alta temperaturas como el aceite. Además el ghee no requiere refrigeración para conservarlo y ningún aceite puede reemplazar su delicado sabor, ni su fácil digestión.

1/2 kilo de mantequilla sin sal

Poner la mantequilla en una olla o sartén a fuego medio hasta que se derrita y comience a hervir. Entonces baje el fuego al mínimo dejando siempre la olla o sartén sin tapar. En la superficie se va a formar una espuma blanca, con una espumadera retire estas impurezas que salen a flote hasta que después de 20 minutos o media hora no se presentarán ya impurezas. Preparar el ghee requiere de paciencia y mucha atención para que sean retiradas todas la impurezas que surgen.

Las impurezas o sólidos que retiró puede utilizarlos para preparar panes o masas dulces.

Antes de guardarlo deje enfriar el ghee y colóquelo en un recipiente limpio y en lugar fresco y seco, así puede guardarlo durante largo tiempo.

Después de haber utilizado el ghee para cocinar puede ser filtrado y guardado.

Con medio kilo de mantequilla obtendrá 400 grs. de ghee.



MAYONESAS



MAYONESA NATURAL

2 Papas
aceite
sal
1 zanahoria grande
perejil picado
jugo de limón

Cocine las papas y la zanahoria. Luego póngalas en la licuadora junto con 2 tazas del agua con que las hirvió. Agregue la sal el jugo de limón y perejil, licúe y luego agregue el aceite. Si el color de la mayonesa es muy pálido puede agregarle más zanahoria, también se pude sustituir por zapallo. Enfríe la mayonesa en el refrigerador.

MAYONESA DE PALTA

2 Paltas
2 cucharadas de jugo de limón
1 papa cocida
2 cucharadas de aceite
sal

Poner los ingredientes en la licuadora y licuar. Enfriar en el refrigerador.

PATE VEGETARIANO

250 Gramos de trozos de carne de soya
3 poros
50 gramos de arroz
un pellizco de pimienta
2 hojas de laurel
1 cucharada de aceite de oliva
1 coliflor pequeña
50 gramos de arvejitas frescas
sazonado a gusto
2 tomates grandes

Hidratar la carne de soya en agua hirviendo, a la que se le habrá añadido el aceite. Picar los poros y desmenuzar la coliflor.

Combinar la carne de soya con los poros, coliflor, arroz, arvejas, hierbas y sazonado. Poner en una cazuela y cubrir con agua hirviendo (incluir el caldo en el que se tuvo a remojo la carne de soya)

Cubrir y hornear durante 1 hora, o hasta que todos los ingredientes estén hechos. Añadir picados los tomates un momento antes de servir.

PASTA DE MANI

2 Tazas de maní pelado
6 cucharadas de aceite vegetal

Tostar el maní bien y licuar junto con el aceite y una pizca de sal.
Esta pasta es muy nutritiva y se puede utilizar en la preparación de sandwiches.

MAYONESA DE FREJOLES VERDES

1/2 kg. de frejoles verdes cocidos
1 cuchara de ghee o aceite
jugo de 1/2 limón
1 cucharadita de sal

Los frejoles verdes ya cocidos licúelos junto a los demás ingredientes. Agréguele un poco más de agua para lograr la consistencia adecuada.

MAYONESA DE QUESO

3 Aceitunas
1 zanahoria
1 taza de queso
1/4 taza de aceite
sal
jugo de limón

Licuar las aceitunas con la zanahoria previamente hervida el aceite la sal y jugo de limón.
Agregar poco a poco el queso (ver receta en el recetario N° 1).
Añadir agua si fuera necesario.
Puede variar el color de la mayonesa reemplazando la zanahoria por un tomate pelado.

 CROQUETAS Y HAMBURGUESAS 

Las croquetas suelen confeccionarse de formas diversas y con distintos elementos, finamente picados, como verduras, arroz, soya, papas, pastas, queso, etc. ligados con salsa blanca, harina, etc. También se preparan croquetas dulces con arroz con leche, camote, zapallo mezclado con azúcar y frutas picadas. Debe preparar la pasta para las croquetas algo densa o consistente como para poder sacar con una cuchara porciones del tamaño de un huevo mas o menos y dar la forma que se desee. Pasarlas por harina o pan rallado (o salvado de trigo). Freírlas en aceite caliente o dorarlas al horno.

Las croquetas pueden servirse con perejil picado o acompañadas de alguna salsa; solas o acompañando a otros platos, caliente o fríos.

TAMALES DE TOFU

2 Pimientos verdes picados
700 gramos de tofu
350 gramos de choclos desgranados
1 taza de agua
2 cucharadas de salsa de soya
3 cucharadas de aceite vegetal
1 kg. de tomates, frescos o enlatados
2 cucharadas de ají en polvo
1 cucharada de comino
140 gramos de harina de maíz

Saltear los pimientos en el aceite utilizando una cacerola grande. Añadir los demás ingredientes, poner la cacerola en el horno y hornear durante 1 hora. (Si se desea, poner lonjas de queso encima).

CROQUETAS DE ARROZ

1 Pimiento picado
50 gramos de queso duro, rallado
2 cucharadas de harina integral
500 gramos de arroz de grano corto
salvado o pan rallado integral

Saltear el pimiento hasta que dore, mezclar luego con el arroz cocido y el queso rallado. Pasar por el pan rallado o el salvado (o por una mezcla de ambos).
Hornear durante 30 minutos y servir con salsa de soya o salsa de tomates.

CROQUETAS DE SOYA

1 Taza de zanahoria rallada
1/2 taza de queso rallado
orégano
perejil
3 tazas de residuos de soya
(ver leche de soya)
2 cucharadas de avena o harina blanca

Soasar el pimiento, añadir la zanahoria rallada y cocer hasta que todo esté tierno; mezclarles el residuo de soya, queso rallado, sal al gusto, perejil y orégano. Agregar 1/4 de taza de agua, mezclar bien y unir con harina blanca o avena, formar las croquetas y pasarlas por pan rallado.

Se pueden freír en aceite caliente u hornear.

Si lo desea puede servirlas con salsa de tomate liviana.

HAMBURGUESAS VEGETARIANAS

1/4 kg. de harina blanca
1/2 pimiento picado
1 cucharadita de orégano
1 1/2 taza de carne de soya
1 cucharadita de comino
1 zanahoria rallada
1/2 taza de salsa de tomate
sal
1 puñado de perejil

La carne de soya se remoja en agua hirviendo durante 5 minutos, luego se cuela bien (debe quedar seca); en un recipiente se agregan los demás ingredientes, se agrega la carne de soya y se mezcla bien con la mano y se agrega harina para pegar los ingredientes hasta que se puedan hacer bolitas. Con las manos limpias se forman bolitas que se aplastan y se frien en aceite caliente por espacio de 3 minutos de cada lado. Se escurren en papel absorbente y se sirven en emparedados o acompañando otros platos.



MILANESA DE SOYA

2 Tazas de frejoles de soya cocidos y en puré
1 zanahoria rallada
1 rama de apio
1/2 taza de harina de maíz
1 cucharada de fécula de maíz
sal
pimienta
condimentos a gusto
ghee o aceite para freír

Mezcle bien todos los ingredientes. Una vez que obtenga una pasta homogénea, tome porciones y deles forma de milanesa. Caliente el ghee o aceite y fríalas por ambos lados. Si desea, al darla vuelta puede agregarle una rodaja de queso cremoso. Cocínelas y retírelas cuando hayan obtenido un color dorado.

PANQUEQUES DE PORO AL QUESO

100 Gramos de harina integral de trigo
un pellizco de sal marina
1/4 lt. de leche
30 gramos de mantequilla

Para el relleno:

450 gramos de poros
50 gramos de harina integral de trigo
100 gramos de queso fresco
sazonado al gusto
1 taza de leche
un pellizco de pimienta
50 gramos de queso de rallar

Tamizar juntas la harina y la sal, añadir gradualmente el líquido, removiendo continuamente para mezclar la harina y eliminar los grumos, y seguir batiendo hasta que tenga una masa suave y cremosa. Poner en el refrigerador por lo menos 30 minutos, y batir de nuevo antes de utilizar.

Limpiar, picar y vaporizar los poros, o cocer en un mínimo de agua.

Entretanto, hacer una salsa blanca; calentar la margarina hasta que se funda, añadir la harina y luego la leche, y seguir removiendo hasta que la salsa espese.

Colar y machacar el queso y mezclar con la salsa junto con los poros colados, y el sazonado. Hacer los panqueques, manteniéndolos calientes mientras utiliza la pasta.

Rellenar cada uno con la mezcla, doblar y colocar ordenadamente en una fuente a prueba de fuego. Espolvorear por encima el queso rallado y tener en el horno.

PANQUEQUES DE MAIZ

100 Gramos de harina blanca
un pellizco de sal marina
50 gramos de harina integral de trigo
1 taza de agua

Para el relleno:

1/4 kg. de granos de choclos, frescos o congelados
50 gramos de queso
sazonado al gusto
1 pimiento verde pequeño
1 pimiento rojo pequeño
70 mililitros de yogur natural
3 tomates medianos

Tamizar las harinas, añadir la sal. Verter gradualmente el agua, removiendo continuamente, y batir hasta obtener una masa suave y cremosa. Meter en el refrigerador por lo menos 30 minutos, y batir de nuevo antes de usar.

Hacer los panqueques, y mantenerlos calientes mientras prepara el relleno.

Cocer el maíz con los pimientos bien picados, colar bien y mezclar con el queso y el yogurt hasta que se fundan formando una salsa. Sazonar al gusto.

Utilizar para rellenar los panqueques y adornar cada uno con unas cuantas rodajas de tomates.

FILETES FRITOS DE TOFU

450 Gramos de tofu, en rodajas de unos 8 mm. de grosor
aceite vegetal
salsa de soya
harina integral de trigo (opcional)

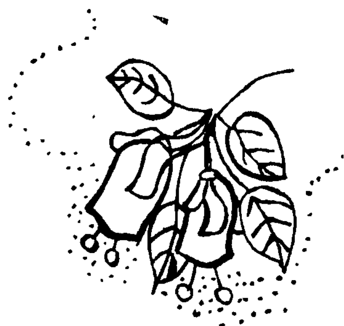
Poner a remojo las rodajas de tofu en la salsa de soya durante un par de minutos, darles la vuelta y dejarlas otros dos minutos .

Pasarlas por la harina; así tendrán una cubierta crujiente.

Freír las rodajas en el aceite unos minutos por cada lado, hasta que estén agradablemente doradas. Servir con verduras y ensalada.

(Tofu: queso hecho con leche de soya)

Un rico menú, un guiso de vegetales
Milanesas de soya y una fresca ensalada
Consulte nuestra revista N° 1.



ESCALFADO DE TOFU

2 Pimientos
500 gramos de tofu, machacado con un tenedor
2 cucharadas de aceite vegetal
1 cucharada de salsa de soya
1/2 cucharadita de cúrcuma

Saltear los pimientos en el aceite hasta que estén tiernos.

Añadir el tofu machacado, la salsa de soya y la cúrcuma, y seguir cociendo hasta que el tofu esté dorado.





POSTRES

PASTELITOS AL HORNO DE MIEL Y GERMEN DE TRIGO

100 Gramos de mantequilla
200 gramos de avena
un pellizco de sal marina
100 gramos de miel
50 gramos de germen de trigo

Fundir la mantequilla con la miel a fuego lento en un cacerola.

Añadir, removiendo, la avena, germen de trigo y sal, asegurándose de que se mezclen bien.

Extender la mezcla uniformemente sobre un molde de 18 centímetros engrasada y enharinada, apretándola ligeramente.

Hornear a fuego fuerte durante unos 20 minutos, o hasta que dore.

Marcar las porciones cuando esté aún caliente, y separarlas cuando haya enfriado, sin estar totalmente frío.

TARTA DE PIÑA

300 Gramos de tofu
4 cucharadas de aceite vegetal
1 cucharadita o unas cuantas gotas de esencia pura de vainilla
2 cucharadas de miel
1/2 cucharadita de sal marina
120 mililitros de leche de soya
250 gramos de harina integral
1 piña jugosa
1 gelatina

Mezclar el tofu, miel, aceite, sal, levadura, leche de soya y vainilla.

Añadir la harina y poner la mezcla en una lata engrasada. Disponer círculos de piña encima de la mezcla.

Hacer la parte superior mezclando la miel y un poco de zumo de piña y llevándolo a ebullición.

Añadir la gelatina que ya se habrá mezclado con un poco de zumo de piña hasta que se disuelva, y cocer a fuego lento hasta que el líquido se clarifique.

Poner esta salsa sobre las rodajas de piña y hornear durante unos 20 minutos.

TARTA DE MERMELADA

2 Cucharaditas de polvo de hornear
170 gramos de mantequilla
4 cucharadas de zumo natural de naranja
1 cucharada de piel de naranja rallada (opcional)
250 gramos de harina integral
150 gamos de azúcar rubia
2 - 3 cucharadas de mermelada natural azucarada

Tamizar la levadura con la harina, mezclar todos los ingredientes asegurándose de que se combinen bien.

Poner la mezcla en una panera engrasada y hornear 1 hora en horno moderado.

TARTALETA DE UVA

250 Gramos de harina integral
150 gramos de mantequilla
agua fría para mezclar

Para el relleno:

150 gramos de uvas blancas
150 gramos de uvas negras
250 gramos de queso
50 gramos de azúcar rubia

Tamizar la harina sobre un cuenco y con las puntas de los dedos combinar con la mantequilla. Cuando la mezcla tenga la textura de migas finas, añadir agua fría a gotas, y amasar hasta obtener una pasta suave y plegable. Envolver en papel de aluminio o transparente y poner a un lado a enfriar al menos durante 30 minutos.

Amasar la pasta y utilizar un cortador para hacer aproximadamente 12 círculos pequeños. Disponerlos sobre latitas de tartaletas ligeramente engrasados, pinchar con un tenédor y hornear durante 10 minutos, o hasta que la pasta esté hecha. Dejar a un lado a enfriar antes de separarlas cuidadosamente de las latas.

Lavar y secar la uvas. Con una cuchara de madera, machacar el queso hasta suavizarlo. Mezclar con el azúcar y después con la mayoría de las uvas.

Poner un poco de la mezcla en cada una de las tartaletas y utilizar las uvas que quedaron como decoración. Servir lo antes posible después de su preparación.

SOUFFLE DE LIMON SIN COCCION

1 Paquete de gelatina de limón
zumo de 1 limón y su corteza rallada
140 mililitros de nata batida o crema de leche
1 naranja

Hacer la gelatina utilizando 450 mililitros de líquido (el zumo de limón más agua).

Agregar la corteza rallada del limón y apartar para que enfríe. Cuando empiece a afirnarse, añadir la nata batida, remover, poner en una fuente de souflé y dejar asentar bien.

Decorar con rodajas de naranja antes de servir.

TRENZA RELLENA DE FRUTA

50 Gramos de levadura fresca
1 cucharadita de miel clara
1/4 litro de leche caliente
500 gramos de harina integral
1 cucharadita de sal marina

Relleno de frutas:

50 gramos de uvas pasas
50 gramos de frutas mixtas, sin piel
1 cucharadita de miel clara

Combinar la levadura con la miel y añadir la leche caliente. Dejar la mezcla en un lugar caliente para que la levadura empiece a burbujear.

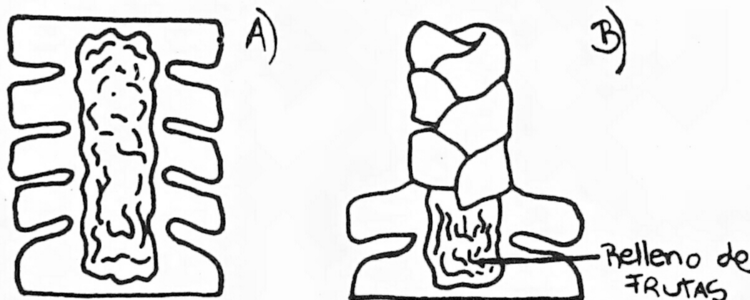
Poner la harina y la sal en un cuenco grande y mezclar con la levadura esponjosa y combinando bien para formar una pasta.

Poner la pasta sobre una tabla enharinada y amasar bien durante unos 10 minutos, utilizando mucha harina extra. Volver a poner la masa en un cuenco, cubrir con un paño y dejar que doble su tamaño en un lugar caliente.

Mientras la masa crece, hacer el relleno de fruta mezclando las pasas doradas y sin semillas, las frutas cortadas y la miel en un cuenco pequeño.

Golpear la pasta unos minutos y amasarla formando aproximadamente un rectángulo. Amasar con rodillo manteniendo la forma rectangular. Hacer cortes en la pasta, cinco por cada lado largo del rectángulo (como en el dibujo A). Poner cuidadosamente en el centro el relleno de fruta, doblando por encima las piezas de masa (como se ve en el dibujo B).

Poner en una bandeja de horno, dejando crecer en un lugar caliente durante 10 minutos. Reducir la temperatura y seguir horneando otro 10 - 15 minutos.



QUEQUE INTEGRAL

- 2 Tazas de harina integral
- 2 1/2 tazas de azúcar rubia
- 2 tazas de leche tibia
- 1 yogurt
- esencia de vainilla al gusto
- 2 tazas de harina blanca
- 2 cucharadas de mantequilla
- 2 cucharadas de polvo de hornear
- 1 limón o naranja rallada

Poner en un bol el azúcar, la mantequilla y la ralladura de limón y con la mano disolver la mantequilla con el azúcar, agregar el yogurt y mezclar; luego añadir las harinas y el polvo royal (puede ser con cernidor) lentamente volcar la leche tibia, tiene que mezclar todo con cuchara de madera. Batir bien logrando una crema. Poner sobre un molde enmantequillado y enharinado y llevar al horno medio por espacio de 45 minutos a 1 hora.

Desmolde cuando esté tibia. Si desea abrir el horno debe hacerlo luego que pasen 20 minutos de cocción de lo contrario se bajará el leudado del queque.

Puede rellenarlo, decorarlo con lo que desee, manjar, crema, mermelada, chocolate, etc.

PASTEL DE CREMA DE TOFU

250 Gramos de harina integral
1/4 de cucharadita de canela
1 cucharada de agua
un pellizco de sal marina
2 cucharadas de aceite vegetal
1 1/2 cucharadas de miel

Para el relleno:

450 gramos de tofu
170 gramos de miel
2 1/2 cucharadas de zumo de limón
2 cucharaditas de corteza de limón
1/4 de cucharadita de sal marina
4 cucharadas de agua
1 cucharadita o unas cuantas gotas de esencia pura de vainilla
2 cucharaditas de corteza de limón rallada

Combinar la harina, sal y canela y juntar con el aceite, agua y miel.

Poner la pasta en una pastelera y hornear 10 minutos. Mezclar todos los ingredientes del relleno y poner la mezcla en la carcaza de pastel preparada, horneando 1 hora más.

PASTA DE CARAMELO

50 Gramos de azúcar rubia
1/2 litro de leche
un poco de mantequilla
2 cucharadas de agua
100 gramos de fideos

Poner el azúcar en una cacerola con el agua; calentar ligeramente, removiendo continuamente, hasta que se disuelva el azúcar; cocer un poco más para formar una mezcla marrón de caramelo.

Añadir la leche y calentar suavemente. Añadir los fideos y la mantequilla; seguir cociendo hasta que la pasta esté tierna y se haya absorbido la mayor parte del líquido.

Si lo prefiere, puede pasar la mezcla a una fuente a prueba de horno y hornear durante 30 minutos.

FLAN DE FRUTAS CON MIEL

100 Gramos de mantequilla
1 cucharada de miel
100 gramos de harina integral
agua fría para mezclar

Para el relleno:

1 cucharada de miel
1 cucharadita de canela
20 uvas verdes firmes, aproximadamente
1 cucharada de zumo de limón
2 plátanos grandes

Hacer la pasta mezclando la mantequilla con la harina obteniendo una mezcla con consistencia de migas; y mezclando con agua suficiente para obtener una pasta firme.

Amasar con la miel, envolver en papel de aluminio o transparente y enfriar 30 minutos.

Amasar la pasta con rodillo y revestir una flanera pequeña; pinchar el fondo con un tenedor y hornear durante unos 20 minutos, o hasta que esté crujiente.

Combinar la miel y el zumo de limón, añadir la canela, los plátanos cortados en trozos y las uvas. Es importante que todas las piezas de frutas queden cubiertas por miel; quizá necesite un poco más. Cuando la carcaza de pasta haya enfriado, disponer la fruta en círculos decorativos. La miel extra se puede echar por encima y para obtener un sabor más especial se puede dar un espolvoreado final con canela.

SEMOLA CON FRUTAS Y FRUTOS SECOS

100 Gramos de mantequilla
50 gramos de almendras o nueces
150 gramos de sémola
50 gramos de uvas pasas
150 gramos de azúcar rubia
350 mililitros de leche

Calentar 30 gramos de mantequilla y freír suavemente las uvas pasas y los frutos secos picados unos minutos; dejar a un lado.

Fundir el resto de la mantequilla, añadir el azúcar y la sémola y cocer unos minutos más; añadir la leche muy lentamente, sin dejar de remover.

Cocer a fuego lento, removiendo, hasta que la mezcla espese y la sémola esté lista. Poner en cuencos previamente enjuagados en agua fría, dejar enfriar; antes de servir rematar con frutas y frutos secos.

AMBROSIA DE ALMENDRA Y NARANJA

4 Naranjas
100 gramos de azúcar rubia
zumo de puré de naranja
100 gramos de almendras en rodajas, crudas o tostadas

Cortar las naranjas en rodajas finas y ponerlas en capas, alternando con los frutos secos y la mitad del azúcar, en una fuente de servir atractiva o en cuatro cuencos pequeños.

Espolvorear por encima el resto del azúcar y añadir suficiente zumo de naranja para humedecer la fruta. Cubrir y enfriar, a ser posible toda la noche.

PAI DE YOGURT

1 Taza de nueces
1 cucharada de mantequilla
2 cucharadas de miel

PASO 1

En un molde enmantequillado. Se muelen bien las nueces, se mezclan con la mantequilla y la miel, se aprieta bien, aplastar en el molde sin dejar que se caiga.

Relleno:

2 Tazas de yogurt natural
3 tazas de cereal
1 1/2 taza de miel
2 cucharadas de royal
1 taza de nueces picadas

PASO 2

Se mezcla el cereal y el yogurt, se le agrega la miel, el royal y la ralladura de naranja. Cuando esté bien mezclado, se le agrega las nueces, se vacía en el molde y se lleva al horno por 30 minutos. Después de sacado del horno y cuando frío se prepara una salsa.

1/2 Taza de yogurt
miel a gusto y canela molida

PASO 3

Se baten estos ingredientes, se cubre el pai y se sirve

MOUSSE DE CHIRIMOYA

2 Chirimoyas medianas (2 tazas)
2 cucharaditas de gelatina sin sabor
1 tarro de leche evaporada
6 cucharadas de miel o azúcar rubia

Se baten la leche y se le agregan las 6 cucharaditas de miel. Aparte se disuelven 2 cucharaditas de gelatina en 1/2 taza de agua caliente, y se vacía en la leche batida, se le agrega las chirimoyas y se lleva en un molde al refrigerador. En vez de chirimoya se puede utilizar frutilla, plátano o cerezas.

MANZANA RELLENA

50 Gramos de pasas
50 gramos de miel
50 gramos de mantequilla
manzanas medianas

Remojar las pasas, lavar las manzanas; luego se calan y se enmantequillan por dentro y se les esplovorea canela. Enmantequillar la fuente y poner las manzanas rellenas con las pasas, la miel o azúcar, se les pone pedacitos de mantequilla y se llevan al horno por 25 minutos. Para adornar se les agrega una cucharadita de crema.

POSTRE DE CAMOTE

1 Kilo de camote
1 taza de azúcar
3 tazas de leche
mantequilla

Los camotes se pelan y cortan en rodajas; los camotes crudos, se ponen en capas con azúcar y trocitos de mantequilla, encima se le vacía la leche y se agrega más mantequilla y se lleva al horno hasta que esté cocido.

BUDIN DE MELON

5 Tazas de melón maduro carne blanca
2 tazas de azúcar
1 cucharada de gelatina sin sabor
1 taza de crema

Se pasa el melón por un colador, se agrega el azúcar, la gelatina disuelta en agua caliente y se agrega la crema, se une todo y se pone en un molde húmedo al hielo por algunas horas.

FLAN DE LECHE DE SOYA

2 Tazas de leche de soya
2 tazas de azúcar rubia
4 cucharadas de maizena
ralladura de limón

Preparar un caramelo con las 2 tazas de azúcar rubia y 2 cucharadas de agua.

Cuando esté listo el caramelo. Agregarle 2 tazas grandes de leche de soya y la ralladura del limón, siempre revolviendo, tener disuelta la maizena en agua fría y agregar hasta que hierva y espese, retirar y colocar en fuente apropiada.

Servir bien frío y decorar a gusto.

QUEQUE DE SOYA Y NUEZ

1/3 Taza de aceite
1 taza de azúcar rubia
2 1/4 taza de harina preparada
ralladura de 1 limón
1 taza de puré de frejol de soya
1/2 taza de jugo de naranja
1/4 taza de nueces picadas

Batir el azúcar con el aceite, agregar el puré de soya (después de cocer los frejoles se pasan por licuadora para hacer una pasta). Añadir el jugo de la naranja y las tazas de harina junto con una pizquita de sal. Por último incorporar las nueces y la ralladura del limón. batir bien con la mano para que entre aire a masa. Volcar en un molde aceitado y hornear a temperatura moderada. Desmoldar cuando este frío y prepararla cobertura a su gusto.

MASITAS SENCILLAS DE COCO

1 Taza de azúcar rubia
1 taza de coco rallado
1/2 taza de leche (puede ser de soya)
2 tazas de harina preparada

Mezclar el azúcar con el coco y la harina, humedecer con la leche y formar una masa espesa para ser colocada en asadera aceitada por cucharadas. Si lo desea le puede agregar pasas de uva. Hornear en horno moderado hasta dorar.

QUEQUE DE COCO

1/2 Taza de aceite
3/4 taza de miel
jugo de 1/2 limón
1 taza de coco rallado
1 1/2 taza de harina preparada
1 taza de agua

Batir el aceite con la miel y esencia de vainilla. Agregar el coco rallado y alternar la harina con el agua y el jugo de limón. Batir bien la masa con cuchara de palo y volcar sobre molde enmantequillado y enharinado. Hornear por espacio de 30' a 40 minutos. Decorar a gusto.

BUDIN DE MAIZ

1 Taza de maíz
1 taza de harina preparada
1/4 taza de aceite
1/2 taza de azúcar rubia
1 taza de leche
ralladura de limón o naranja

Mezclar el maíz con la harina preparada, el azúcar, aceite, la leche y ralladura de limón. Si lo desea 1/2 taza de uvas pasas. Batir con cuchara de palo. Volcar en un molde de budín inglés previamente enmantequillado y enharinado. Cocer a horno moderado por espaci de 25 a 30 minutos hasta dorar. Servir a la hora del té.

HELADO DE FRUTILLAS



2 Tazas de yogurt
1 taza de queso crema
1/2 taza de leche en polvo
1/2 kg. de frutillas
1 1/2 tazas de azúcar rubia

Licúe el yogurt con las frutillas y el azúcar. Luego agregue el queso poco a poco mientras se licúa. Finalmente agregue la leche en polvo. Póngalo en el refrigerador.

HELADO DE VAINILLA

1 1/2 Taza de crema de leche
1/2 taza de leche en polvo
1/2 taza de yogurt
1/2 taza de azúcar
1 1/2 cucharadita de esencia de vainilla

En un recipiente combine la crema de leche, el azúcar y la esencia de vainilla. Mezcle con una batidora hasta obtener una contextura espesa. Agregue la leche en polvo y el yogurt; siga batiendo 30 segundos mas, bajando la velocidad. Tape y ponga en el refrigerador. Revuélvalo cada 45 minutos hasta que está congelado.

LECHE DE SOYA

Lavar y remojar durante 12 horas los frejoles de soya, recordando que por cada taza de frejol obtendremos 3 tazas de leche.

Hervir los frejoles solo por 2 minutos y pelarlos tirando toda el agua.

Aparte hervir agua sola por cada taza de frejol 3 tazas de agua.

Mezclar los frejoles ya pelados con el agua hirviendo y licuar.

En este proceso desprende la leche. Colamos sobre tela de algodón, lo que nos queda en el lienzo es el "residuo" que lo hervimos con mitad de la leche que obtuvimos por espacio de veinte minutos, luego lo colocamos nuevamente y mezclamos la leche que hervimos con la otra leche que separamos del colador.

De este modo evitamos el sabor fuerte vegetal que adquiere cuando hervimos toda la leche. Esta leche puede endulzarse, se le puede agregar vainilla, hojas de naranjo, etc. Reemplaza perfectamente la leche de vaca utilizándose en licuados, postres y flanes.

YOGURT

El yogurt posee muchas propiedades saludables y variados usos en la preparación de alimentos. Ocupa un lugar muy importante en la dieta védica. El vínculo que existe entre una dieta rica en yogurt y una larga vida, fue revelado por el gerontólogo ruso Elie Metchnikoff, 100 años atrás. El expuso la teoría de la auto-intoxicación, que establece la posibilidad de que las heces contenidas en el colon entran nuevamente al flujo sanguíneo, envenenando de esta forma todo el cuerpo. Metchnikoff examinó y entrevistó muchos ancianos longevos en Rusia y otras partes de Asia y notó que sus dietas contenían grandes cantidades de yogurt y cuajada. El concluyó que tal longevidad se debía al bacilo que se encuentra en estos productos, el cual reemplaza a la bacteria de putrefacción en el intestino.

El yogurt produce ácido láctico, el cual destruye la bacteria causante de la putrefacción del alimento en el intestino grueso, una de las principales causas de vejez prematura.

Es un alimento pre-digerido por su bacteria lasctobacilusbulgaris, por lo que es asimilado por el cuerpo más rápido que la leche.

El yogurt es rico en proteínas, minerales, enzimas y vitaminas, incluyendo la D y B12, las cuales son difíciles de obtener.

El yogurt da a la bacteria intestinal su alimento favorito: lactosa. Posee propiedades antibióticas naturales suficientemente fuertes como para matar ciertas amebas y bacterias virulentas tales como staphylococcus, steptococcus y tifus.

Para prepararlo necesitas: 2 litros de leche entera - o leche de soya y 1 vasito de yogurt natural.

Hierva la leche y luego déjela enfriar, para probar la temperatura de la leche, pruebe si su mano soporta el calor. Coloque el dedo meñique y cuente hasta 10. Si puede mantener la mano en ella está lista para agregar el yogurt revolviendo bien. Manténgale en un lugar cubierto y abrigado para que espese la mezcla, puede hacerlo en la noche y a la mañana estará listo. En verano tarda 4 horas.

Para las personas que no pueden consumir leche de vaca, pueden hacer el yogurt con leche de soya.

CREMA DE YOGURT

1/4 Litro de yogurt
250 gramos de azúcar impalpable

Coloque el yogurt entre dos gasas finas. Cuélguelas de manera que escurra sobre un bol. Déjelo toda la noche.

Una vez escurrido, colóquelo en un recipiente donde pueda batir. El yogurt debe estar espeso, y debe haber reducido el volumen a la mitad. Agréguele el azúcar y bátalo bien. Puede aromatizarlo con frutillas, nueces picadas, ghee, o cualquier fruta seca que desee.

MUESLI (Ideal para desayuno)

3 Bananas
1/2 limón rallado
miel
1 1/2 taza de avena tostada
1/2 taza de nueces
1/2 taza de uvas pasas

Se licúan las bananas en 1 1/2 tazas de agua con la ralladura de limón. (En lugar de agua puede utilizar agua de huesillo o jugo de frutas).

Agregar la avena tostada (la avena se tuesta a fuego medio en una sartén limpia hasta que su color se pone dorado siempre revolviendo y cuidando que no se queme). Colocar en el refrigerador por un par de horas. Servir con frutas cortadas en cubitos, pueden ser manzanas, duraznos, piña, chirimoya, plátanos, ciruelas, damascos, etc. Agregar las nueces y las pasas. Si lo desea endulce con miel.

Mézclelo con yogurt



ENSALADAS



La ensalada, especialmente la cruda, debe figurar siempre en nuestro menú diario, ya que la moderna dietética aconseja que nuestra cuota de vitaminas y sales minerales deben renovarse todos los días. Es importante que las ensaladas sean consumidas siempre al comienzo de las comidas.

ENSALADA DE PEPINO CON YOGURT

2 Pepinos
1/4 litro de yogurt
1/2 cucharadita de sal
1 pizca de pimienta negra

Corte el extremo del pepino (la puntita) y frótelo con el pepino entero cara con cara de esta manera le quita el sabor amargo.

Luego ralle los pepinos con la parte más gruesa del rallador. Escúrralos y en un recipiente mézclelos con los demás ingredientes guarde en el refrigerador y sirva frío.

ENSALADAS CON FREJOLES DE SOYA

1 Taza de frejoles de soya cocidos y pelados
1/4 taza de apio picado
1 taza de zanahorias ralladas
1 manzana verde con cáscara picada en tiras

Mezclar en una ensaladera y condimentar con sal de mar y mayonesa natural.

1 Taza de frejoles de soya cocidos
3 tomates cortados en cubos
10 aceitunas picadas

Mezclar en una ensaladera y condimentar con sal de mar, aceite y orégano al gusto. Servir sobre hojas de lechuga.

1 Taza de frejoles de soya cocidos
6 hojas de lechuga cortadas en tiras
1/2 pimiento verde picado finito
1/2 taza de apio cortado
2 tomates cortados en rodajas

Mezclar en una ensaladera, y condimentar con sal de mar, aceite y limón.

ENSALADA PRIMAVERA

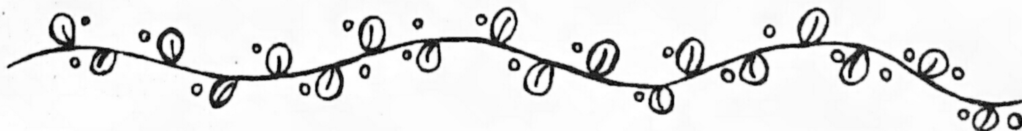
1 Brócoli grande
1 coliflor
2 cebollines cortados en anillos
sal, pimienta
1 taza de arvejitas
1 taza de mayonesa/natural (ver receta)
1 taza de crema

Se pone agua a hervir y cuando esté lista se sancocha el brócoli y coliflor es decir ya cortados en arbolitos, se los pone en el agua hirviendo por espacio de 7 minutos. Aparte se cocinan las arvejitas.

Mientras en una ensaladera se prepara la mayonesa con la sal, la pimienta, la crema, cuando los vegetales están cocidos, se cuelan y agregan. Mezclar bien.

ENSALADAS NUEVAS

1. Zanahoria y apio cortados en palitos, aceitunas y queso en corte cubitos.
2. Repollo rallado con zanahoria rallada.
3. Zanahoria rallada, manzanas y nueces picadas, apio y mayonesa.



ENSALADA DE HABAS Y PAPAS

1/4 kg. de papas pequeñas
1/2 pimiento
1 cucharada de zumo de limón
perejil
1/4 kg. de habas frescas o congeladas
3 cucharadas de aceite de oliva
1 cucharada de nueces
sazonado a gusto

Limpiar las papas y vaporizarlas con sus pieles, hasta que estén hechas, pero deben seguir estando firmes; pelarlas, si se desea, y cortalas en cuadraditos. Ponerlas en un cuenco.

Al mismo tiempo, cocer las habas en agua salada hirviendo durante 15 minutos, o hasta que estén tiernas. Colarlas y mezclarlas con las papas.

Mientras los vegetales están todavía calientes, añadir el pimiento bien cortado, el zumo de limón, aceite, perejil picado y nueces, y el sazonado al gusto.

Enfriar antes de servir con más perejil para decorar.

ENSALADA DE BERENJENAS

2 Berenjenas grandes, en cubitos
aceite de oliva para freír
1/2 kg. de tomates
3 cucharadas de nueces (opcional)
1 cucharada de miel
sal marina y pimienta
6 tallos de apio picado
100 gramos de aceitunas verdes, deshuesadas
2 gajos de limón

Cortar las berenjenas en cubitos y espolvorearlas con sal marina. Dejarlas en un cuenco tapadas con un plato durante 1 hora.

Lavar y secar las berenjenas y freír los cubitos, en pequeños grupos, en el aceite de oliva hasta que estén tiernos.

Freír el apio y añadir los tomates y los demás ingredientes incluyendo las berenjenas.

Cocer a fuego lento unos 10 minutos. Servir caliente o frío, con los gajos de limón como decorado.

ENSALADA DE LEGUMBRES MIXTAS

100 Gramos de frejoles
100 gramos de vainitas
1/2 kg. de habas verdes en rodajas
100 gramos de garbanzos
100 gramos de arroz integral cocido

Vinagreta:

300 mililitros de aceite de oliva
sal marina y pimienta negra
100 mililitros de vinagre de manzana

Tener a remojo las legumbres durante la noche y cocer hora y media a dos horas; separadamente si es conveniente.

Cocer las habas verdes en agua salada hasta que estén tiernas, pero no blandas. Colar las habas.

Mezclar en un cuenco todos los ingredientes de la ensalada.

Combinar todos los ingredientes de aderezo de vinagreta en un frasco cerrado y agitar. Verter sobre los ingredientes de la ensalada, mientras esté aún caliente, y dejar a un lado para que enfríe.

Seleccione un delicioso plato de pastas para acompañar las ensaladas.
Consulte nuestra revista N° 1.

ENSALADA VEGETAL

1/2 kg. de papas
sal marina
1/4 kg. de frejoles verdes frescos
2 coliflores
1 pepino grande
1/2 kg. de zanahorias ralladas
1/4 kg. de choclos desgranados
aderezo de vinagreta
(ver aderezo de legumbres)
perejil picado

Cocer las papas y zanahorias en agua salada hirviendo hasta que estén tiernas.

Poner las papas en agua fría antes de pelarlas cuidadosamente. Cortar las papas en cubos grandes y las zanahorias en cubos pequeños.

Cocer los frejoles verdes, choclos y guisantes en agua hirviendo durante breve tiempo.

Cocer los floretes de la coliflor en agua hirviendo, también por poco tiempo. Deben estar crujientes.

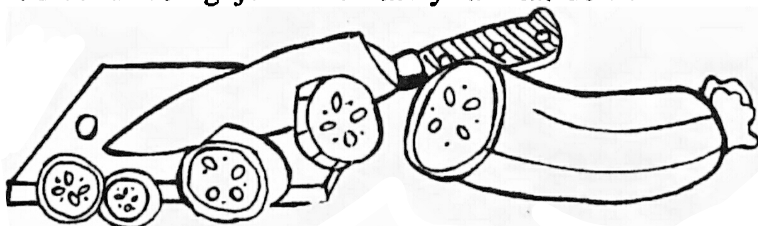
Pelar el pepino y cortarlo en cuadraditos. Disponer los vegetales atractivamente sobre una bandeja y sazonarlos bien con una vinagreta.

Enfriar bien y añadir perejil y nueces como guarnición.

ENSALADA A LA ANTILLANA

1 Taza de arroz
2 tomates
mayonesa natural (ver receta)
1 lechuga cortada
ramitas de berro
sal, limón, aceite

Mezclar el arroz en agua y sal y un poco de aceite, sin dejar que se recocine. Escurrir. Aderezar con aceite y limón, poner en un molde con agujero en el medio. Cuando este frío desmoldar. Cubrir con mayonesa. Llenar el centro con lechuga cortada y condimentada con aceite y limón. Rodear con gajos de tomate y ramitas de berro.



ENSALADA ALSACIANA

3 Beterragas
3 papas
mayonesa natural
2 manzanas ácidas
3 zanahorias
nueces o maníes picados

Cocinar con la cáscara las hortalizas. Enfriar, pelar y cortar en cubitos. Cortar en cubitos las manzanas. Sazonar cada elemento aparte con la mayonesa. Poner en una fuente redonda cada preparado aparte, formando un cuarto de color en contraste, o el dibujo que prefiera. Salpicar con las nueces o maníes picados.

ENSALADA DE ESCAROLA

1 lechuga americana
aceitunas negras
4 rebanadas de pan
aceite, limón, sal

Tostar unas rebanadas de pan, y cortarlas en cubitos. Agregar a la lechuga ya limpia y cortada. Aderezar todo con aceite, limón, sal y las aceitunas negras.



PIZZAS



MASA PARA PIZZA INTEGRAL

150 Gramos de harina integral
1 cucharada de levadura de cerveza
1 cucharada de aceite
150 gramos de harina blanca
sal y agua tibia

Hacer un bolito blando con la levadura disuelta en un poco de agua tibia y harina y dejarlo levar en lugar templado. Mezclar en un bol la levadura con la harina, agregando el aceite y de a poco el agua tibia salada. Trabajar con espátula de madera hasta formar una masa blanda y elástica, pero no esponjosa. Dejar descansar la masa tapada unos 30 minutos. Colocarla en dos moldes redondos de 30 centímetros bien aceitados, estirándola con las manos. Dejar levar otros 30 minutos. Condimentar con los ingredientes que se haya dispuesto y cocinar en horno caliente.

PIZZA DE BERENJENAS

Preparar la pizza como en las recetas anteriores. Cortar las 3 berenjenas a lo largo, salarlas y escurrirlas. Freírlas y luego distribuirlas sobre la masa de la pizza. Disponer encima rodajas de tomates finas. Espolvorear con orégano y sal, rociar con aceite. Cocinar en horno vivo. Cuando esté casi cocido decorar con tiras de pimiento y volver al horno para fundir el queso. Servir enseguida.

Echar la mezcla, a cucharadas, sobre las bases de las pizzas, espolvorear con orégano y sazonar bien. Poner por encima el queso cortado en lonjas delgadas, un poco de queso Parmesano y perejil picado. Hornear durante 15 - 20 minutos.



EMPANADAS



MASA BASICA PARA EMPANADAS

3 Tazas de harina integral
1 taza de harina blanca
1 taza de leche
1 cucharada de polvo de hornear
1 cucharadita de sal fina
1/2 taza de aceite

Mezclar las harinas y la sal. Calentar la leche y el aceite y verter sobre las harinas formando un bollo de masa. Dejar descansar por espacio de 10 minutos. Estirar bien finita y cortar los discos para las empanadas.

PINO DE CHAMPIÑONES

1 Poro
1/2 taza de salsa de tomates
1/4 kilo de champiñones
aceitunas

Se fríe el poro. Se le agregan los champiñones cortados, se revuelve todo y al final se le incorpora la salsa de tomates, y se sazona a gusto.

Se deja enfriar y se rellena.

EMPANADAS DE SOYA

1 Taza de residuo de soya (ver prep. leche de soya)
1/4 taza de leche
2 cucharadas de maizena
1/2 pimiento rojo picado
1/4 taza de puré de tomate
6 aceitunas picadas

Poner en una sartén aceite y freír el pimiento. Agregar el tomate, las aceitunas y sal. Cuando esté cocido agregar el residuo de soya, la leche y la maizena, cocer hasta que espese. Estirar la masa, cortar y armar las empanadas, pincelar con leche y cocer a horno moderado hasta dorar.

EMPANADAS DE GLUTEN

Orégano, sal
1/2 taza de aceitunas
1/2 taza de pasas de uvas
1 pimiento
2 tazas de gluten picado (ver recetario Nº 1)



Freír en ghee o aceite el pimiento picado finamente y agregar el gluten y el orégano. Cocinar apenas un instante, agregar sal. Cuando esté frío agregar las pasa y aceitunas picadas.

Rellenar las tapas de empanadas. Cocinar en asadera aceitada a horno caliente por espacio de 15 a 20 minutos.

Prepara una cena divertida, empanadas, tartas vegetarianas y de postre helado. Consulte nuestra revista N° 1.

SAMOSAS

2 Tazas de coliflor (cortadas en trozos pequeños
1 taza de arvejas verdes frescas
1 cucharada de semillas de comino
1/2 taza de pimiento picado
1 cucharada de semillas de mostaza
1/2 cucharada de tomillo
3/4 cucharada de mantequilla
1 cucharada de orégano
Ghee o aceite para freír
1/4 cucharadita de ají molido
1 1/2 cucharada de sal

Cocine al vapor la coliflor y las arvejas hasta que estén blandas. En una olla o sartén ponga tres cucharadas de ghee o aceite vegetal y cuando esté caliente agregue el ají, la mostaza y el comino. Cuando empiecen a reventar agregue el orégano y el tomillo, luego los vegetales cocidos y el pimiento con el kión. Esto toma alrededor de 15 minutos.

Arme las empanadas. Caliente el aceite bien y fríalas durante unos 15 minutos a fuego medio, volteándolas de vez en cuando. Luego escúrralas en un colador metálico; y ya están listas. Si prefiere en vez de freírlas, hornéelas durante diez minutos.



Unete al Tour Eco-Aventura

Visite la Finca Ecológica...

Ecotruly Ashram

PAN. NORTE Km. 63 - CHANCAY

¡¡Una de las más increíbles construcciones hechas en el Perú!!

Tours de Instrucción Ecoló ica ara Escuelas Universidades
Instituciones Público en eneral

Incluye :
Transporte, Guía, Desayuno, Almuerzo y Cena
Yogaterapia y Relajación

Llamenos al :
421-0016

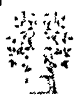
Escribanos al :
E_mail: isevperu@amauta.rcp.net.pe
isev-academia@hotmail.com





Auspician :


El Armonista


Academia Vaishnava

INFORMES E INSCRIPCIONES: **Av. Javier Prado Este 185, San Isidro**
Jr. Callao 480, Cercado de Lima
Jr. De la Unión 145, Cercado de Lima



LOS LECTORES INTERESADOS EN LOS TEMAS DE ESTE INFORMATIVO ESTAN CORDIALMENTE INVITADOS, TODOS LOS DOMINGOS A PARTICIPAR DE UN EXQUISITO BANQUETE VEGETARIANO.
UNA CONFERENCIA SOBRE BHAKTI YOGA, LA CIENCIA DEL ALMA, TEATRO Y DULCE MUSICA ORIENTAL.

UN VERDADERO FESTIVAL ORIENTAL EN UN AGRADABLE CLIMA ESPIRITUAL

LES ESPERAMOS TODOS LOS DIAS EN: JAVIER PRADO 185 ESTE. JUNTO AL CINE SAN ISIDRO. Y EN JR. CALLAO 480 CON TACNA. INFORMES AL TELEFONO 421-0016

